

ふんわり卵と野菜たっぷり焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：379kcal



塩分：3.7g

2020年以前の「お米100%ビーフン」旧パッケージに載っていたレシピです。

「また作ってみたい」とお客様からの嬉しいお言葉をいただき、HPにレシピを復活。
卵がふんわりと優しい、野菜がたくさん摂れるレシピです。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけ
でつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇
な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン : 1袋 (150 g)	ごま油 : 小さじ2 (8 g)
豚薄切り肉 : 60 g	調味料A
キャベツ : 2枚 (100 g)	【A】濃口醤油 : 小さじ2 (12 g)
にんじん : 1/4本 (50 g)	【A】塩 : 小さじ2/3 (3.3 g)
ビーマン : 1/2個 (50 g)	【A】砂糖 : 小さじ2/3 (1 g)
白ねぎ : 1/2本 (50 g)	【A】鶏がらスープの素 (顆粒) : 小さじ2 (5 g)
卵 : 1個 (50 g)	【A】水 : 大さじ1 (15 g)
生姜 (みじん切り) : 小さじ1/2 (2.5 g)	
米油 : 大さじ1 (12 g)	
米油 : 大さじ1 (12 g)	

作り方

(1)
豚肉は一口大にカットし、塩こしょうで下味をつけておく。
キャベツ・にんじん・ビーマンは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

(3)
温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、溶き卵を入れ、大きくかき混ぜながら炒り卵をつくる。
完全に火を通し過ぎないように【弱火】で炒めましょう。

炒めたら、一度お皿の上に取りだしておく。

(4)
温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、生姜と豚肉を炒める。

(5)
全ての野菜を加えてさらに炒める。
(6)

ゆでたビーフン・【A】を加えてさらに炒める。
最後にスクランブルエッグとごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。